

Comprender sus derechos de los HCBS

Introducción

En la diapositiva 1 se muestran las siguientes imágenes:

Un hombre sentado en una silla de ruedas sostiene la mano de una mujer que camina a su lado.

Logotipo de Alo Consultation.

Logo del Departamento de Servicios de Desarrollo.

Notas: Los derechos de los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (HCBS) consisten en que usted pueda vivir la vida que desea, dentro de sus posibilidades. Esperemos que comprender estos derechos le ayude a defenderse. Esto significa ser un autodefensor.

Esperamos que al final de este entrenamiento sienta más entusiasmo y que tenga los recursos para autodefenderse.

En la diapositiva 2 se muestran las siguientes imágenes:

Globo con estas directrices en español, Interpretación en español: haga clic en el globo blanco en la parte inferior de la pantalla con la etiqueta "Interpretation" [Interpretación]. Luego haga clic en "Spanish" [Español] y seleccione "Mute original audio" [Silenciar el audio original].

Manos que interpretan estas directrices con lenguaje de señas estadounidenses (ASL). Los intérpretes de ASL aparecen "Spotlighted" [Destacados] y los subtítulos en vivo están activados.

Botón rectangular con la palabra Rec [Grabar] con la siguiente directriz: se está grabando esta reunión y estará disponible en:

<https://www.dds.ca.gov/initiatives/cms-hcbs-regulations/training-information/>.

Notas: Hoy nos reunimos aquí virtualmente en Internet a través de un programa llamado Zoom. Muchas personas probablemente hayan usado este programa antes. Tenemos intérpretes de español y ASL aquí con nosotros hoy. Hay instrucciones en la pantalla sobre cómo acceder a ese servicio. Este entrenamiento se traducirá al español y a otros idiomas a pedido. Este entrenamiento se está grabando. Lo invitamos a compartir esta información y la grabación una vez que esté lista en el sitio web del Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS).

En la diapositiva 3 se muestran las siguientes palabras e imágenes:

Cosas útiles que debe saber.

Manos que interpretan en ASL.

Barra de menú de Zoom con íconos.

Notas: Esta pantalla de Zoom podría verse un poco diferente hoy porque estamos en modo de seminario web. Esto significa que no podrá hablar con el grupo. Hoy tenemos mucha gente en este entrenamiento y esto nos ayudará a conocer toda la información. Sin embargo, ¡todavía queremos conocer su opinión! Si mira en la parte inferior de la

pantalla, verá un botón Q&A [Preguntas y respuestas] y un botón de Chat. A lo largo de este entrenamiento, compártanos sus opiniones, comentarios o preguntas haciendo clic en estos íconos. Cuando haga clic aquí, aparecerá un cuadro y podrá escribir lo que desee compartir. Si necesita asistencia para escribir, pídale ayuda al personal, a familiares o amigos cercanos. Su opinión importa. Queremos escucharlo y saber qué es lo que le importa. A medida que podamos, leeremos algunas de las preguntas y comentarios que todos ustedes tienen.

Si tiene algún problema para escuchar o ver durante el entrenamiento, avísenos. Para eso, haga clic en el botón Q&A [Preguntas y respuestas] y nuestro moderador intentará brindarle ayuda.

En la diapositiva 4 se muestran las siguientes palabras:

Hoy haremos lo siguiente:

Presentarnos.

Hablar sobre las normas que protegen derechos importantes.

Brindarle ejemplos.

Hablar sobre las palabras que puede usar para defenderse.

Responder las preguntas que pueda tener.

En la diapositiva 5 se muestran las siguientes imágenes:

Foto de Kaitlin Olson, Jacqueline Lawton M.A. y Matthew Hadick.

Notas: Kaitlin: Mi nombre es Kaitlin. He trabajado como personal para personas con discapacidades, principalmente en sus hogares. También he trabajado en un Centro Regional, en control de calidad, ayudando a garantizar que las personas vivieran en hogares donde se sintieran cómodas, respetadas y pudieran hacer las cosas que querían hacer.

Jacqueline: Hola a todos, mi nombre es Jacque. He trabajado como personal en un programa de día. También he trabajado en un Centro Regional ayudando en diferentes hogares de vivienda en grupo y programas de día a mejorar sus servicios.

Matt también está aquí con nosotros hoy y trabaja en nuestra empresa como gerente de proyectos. Le encanta ayudar a que más personas usen la tecnología (como computadoras, Internet, teléfonos) de forma más fácil y unir a las personas.

En la diapositiva 4 se muestran las siguientes palabras:

Quiénes somos

Logotipo de Alo Consultation

hello@aloconsultation.com

Notas: Juntos formamos nuestra empresa Alo Consultation. Trabajamos con proveedores de servicios y Centros Regionales para mejorar la calidad de los servicios prestados a las personas y sus familias.

Si desea comunicarse con nosotros, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: hello@aloconsultation.com.

En la diapositiva 7 se muestran las siguientes palabras:

R I S E

Alcanzar el éxito y el empoderamiento independientes

Notas: "RISE" significa "alcanzar el éxito y el empoderamiento independientes". Son un grupo de líderes con discapacidades de desarrollo que trabajan con el Centro Regional Redwood Coast y usan su experiencia real a fin de mejorar la situación para las personas que usan los servicios ahora y que los usarán en el futuro. Están trabajando juntos para crear un modelo de toma de decisiones dirigida por el cliente que es emocionante para muchas personas en todo el estado. No son solo un comité: los miembros de RISE son defensores de sus propias vidas. Han estado profundizando en la norma final de los HCBS con el objetivo de comprender los derechos y servicios disponibles para las personas con discapacidades.

Equipado con este conocimiento, RISE está decidido a marcar una diferencia positiva en sus comunidades. Quieren empoderar a sus amigos y vecinos asegurándose de que las personas con discapacidad conozcan sus derechos y el apoyo disponible. RISE cree que cuando las personas se unen para prestar sus voces a una causa, el progreso viene pronto. Es esta creencia la que impulsa su trabajo de defensa.

Hemos trabajado con RISE para crear este entrenamiento para usted. Los miembros examinaron estas diapositivas y nos brindaron sus comentarios que usamos para elaborar la versión final que ve aquí hoy. Los miembros de RISE también participaron compartiendo sus experiencias y perspectivas sobre estos importantes derechos. Verá algunos videos más adelante con algunas personas de RISE.

¡Muchas gracias RISE por apoyar este importante entrenamiento!

En la diapositiva 8 se muestran fotos de las siguientes personas:
Sonya Force y Damián L. Kelsey

Notas: Tenemos la suerte de contar hoy con dos miembros de RISE que formarán parte de este entrenamiento. Me gustaría presentar y dar la bienvenida a Sonya Force y Damián L. Kelsey.

En la diapositiva 9 se muestran las siguientes imágenes:
Dibujo animado de una persona saludando y sonriendo
Dibujo animado de un paisaje urbano

Notas: Ya conoce sobre nosotros, ¡ahora nos gustaría saber un poco de usted! Si puede o quiere, escriba el nombre del pueblo o ciudad en la que vive y otra cosa que quiera compartir. Para eso, use el botón Q&A [Preguntas y respuestas].

En la diapositiva 10 se muestran las siguientes palabras:
¿Por qué estamos aquí?
Hay normas que protegen sus derechos importantes.
¡Hablemos sobre ellas!

Notas: Es posible que haya oído hablar de estos derechos llamados la "norma final" de HCBS (Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad) o los "requisitos federales" de

HCBS. Estos derechos son para las personas con una discapacidad intelectual o de desarrollo que estén cubiertas por la exención de Medicaid en todo el país. Estamos aquí hoy para hablar sobre sus derechos y responsabilidades. Aquí en California, sabrá que estos derechos son para usted si recibe servicios de un Centro Regional y tiene un coordinador de servicios, un administrador de casos o un trabajador social y utiliza lo que llamamos "Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad". Ejemplos de estos servicios son vivir en un hogar de vivienda en grupo o un hogar familiar o asistir a un programa de día o programa de empleo o trabajo.

En la diapositiva 11 se muestran las siguientes palabras:

¿De qué se tratan estos derechos?

¡Los derechos de los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (HCBS) permiten que USTED viva la vida que desea!

Notas: Los derechos de los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (HCBS) consisten en que usted pueda vivir la vida que desea, dentro de sus posibilidades. Esperemos que comprender estos derechos le ayude a defenderse. Esto significa ser un autodefensor.

Esperamos que al final de este entrenamiento sienta más entusiasmo y que tenga los recursos para autodefenderse.

En la diapositiva 12 se muestran las siguientes palabras:

¡Comencemos!

Notas: A lo largo de este entrenamiento, vamos a nombrar el derecho y mostrarle algunas imágenes que creemos que van de la mano con estos derechos. También escucharemos lo que estos derechos significan para algunos miembros de RISE.

En la diapositiva 13 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

En la diapositiva 14 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a estar en su comunidad.

Invitar a otras personas a ser parte de su comunidad.

Tener apoyo para estar con la comunidad elegida.

En la diapositiva 15 se muestran un video incrustado y la siguiente pregunta:

¿Qué significa la comunidad para usted?

Un video de Sonya, Damián y otras personas que viven en la comunidad hablando sobre lo que significa la comunidad para ellos.

Notas: Echemos un vistazo a lo que significa la comunidad para algunas personas que reciben servicios de un Centro Regional.

En la diapositiva 16 se muestran fotos de diferentes tipos de entornos comunitarios, como una galería de arte, una cafetería al aire libre, una oficina concurrida, una persona que camina por un sendero natural, una persona a punto de entrar en un automóvil y las siguientes palabras: comunidad y relaciones.

Notas: Estar en comunidad no se trata solo de estar en un lugar.

La comunidad puede ser una actividad que le gusta, como hacer ejercicio, hacer deportes, tomar una clase de entrenamiento con otras personas. Ir a un bar.

Podría tratarse de las relaciones que tiene.

Podría tratarse de ir a un nuevo lugar, tener un trabajo o estar en el supermercado e ir de compras. Podría tratarse de cómo llegar a donde quiere estar en la comunidad.

A veces no tiene que hacer nada cuando está en la comunidad, tal vez solo quiera rodearse de otras personas. Tal vez no quiera estar con nadie, pero no en su casa.

Podría leer un libro u observar a la gente.

¿Cómo sabe cuándo está en comunidad?

En la diapositiva 17 se muestra una foto de lo siguiente:

Gente de pie en un espacio abierto mirando arte colgado en las paredes.

Notas: Pareciera que estas personas estuvieran mirando arte. Podría ser en un museo o una galería de arte. De hecho, en mi biblioteca pública hay una sala trasera en la que se expone arte como este. Pareciera que algunas de las personas presentes llegaron juntas al lugar, pero también pareciera que tal vez no todas están allí juntas como grupo.

En la diapositiva 18 se muestra una foto de lo siguiente:

Un excursionista que usa bastones de senderismo y mira un letrero de madera que dice "Nature House" y "Trillium Trail": caminos marcados más adelante. La toma está enmarcada con el excursionista caminando hacia la cámara, y el excursionista tiene la cabeza afeitada, gafas, una camisa de peplum gris, pantalones cortos negros y zapatillas de tenis negras.

Notas: ¡Aquí veo a una persona en una zona muy verde! Hay árboles por todas partes y un letrero que dice: "Nature House" y "Trillium Trail". La persona en esta imagen sostiene un palo o vara en cada mano y está mirando el letrero. Los zapatos que lleva me parecen deportivos. También veo algunos automóviles en el fondo. No parece haber ninguna otra persona en esta foto, pero hay automóviles. Me pregunto si esta persona se encontrará con alguien mientras sigue su camino.

En la diapositiva 18 se muestra una foto de lo siguiente:

Tres personas sentadas en diferentes mesas en la acera. Una está leyendo un periódico. Una está con su teléfono celular. Y la otra está con una computadora portátil.

Notas: Esto es interesante. Veo una calle de la ciudad o una acera. Hay algunas personas sentadas afuera de una cafetería o restaurante, tal vez un mercado. Hay alguien leyendo un periódico y bebiendo algún tipo de bebida, alguien que está con algún tipo de dispositivo y veo que también está tomando una bebida y también otra persona que está hablando por teléfono con una bebida en su mesa. Parece que estas personas no están juntas ni interactuando entre sí, pero todas están en el mismo lugar.

En la diapositiva 20 se muestra una foto de lo siguiente:
Una persona que lleva un bolso y está abriendo la puerta trasera de un automóvil blanco.

Notas: Pareciera alguien que está subiendo al automóvil. Tiene una bolsa, así que pareciera que va a algún lugar. Pero veo que no se está subiendo al asiento delantero para conducir, ya hay una persona allí sentada, parece que en realidad se está subiendo al asiento trasero. Pareciera que quien conduce fuera a llevar a la persona a algún lugar. Me recuerda a las veces que fui a algún lugar y tomé un "Uber", "Lyft" o un "taxi", donde no solemos sentarnos en el asiento delantero junto a la persona que conduce.

En la diapositiva 21 se muestra una foto de lo siguiente:
Una persona sentada en un escritorio trabajando en su computadora en un espacio abierto de oficinas. Hay varias otras personas trabajando en segundo plano.

Notas: Veo muchas computadoras, muchos teléfonos y cables. Realmente están pasando muchas cosas, también hay una especie de pantalla grande en la parte posterior. Parece que hay muchas personas haciendo cosas y moviéndose. De hecho, esta escena está muy concurrida, ¡incluso una persona se ve borrosa!
También me doy cuenta de que parece una gran sala donde mucha gente está ocupada trabajando en algo. En realidad, también me parece que estas personas están en el trabajo o trabajando en algo importante, no realmente hablando con las demás, sino encargándose de su propio proyecto.

En la diapositiva 22 se muestran las siguientes palabras y citas:

¿Qué puede decir si no está en la comunidad de la manera que desea?

"Quiero salir y conocer gente nueva".

"Me gustaría hacer nuevos amigos en un lugar nuevo".

"¿Puede ayudarme a comunicarme con mi coordinador de servicios para preguntar sobre un nuevo programa o actividad?"

"Quiero hacer otra cosa".

"Quiero intentarlo, en su lugar".

"Quiero conseguir un trabajo. Hablemos con mi equipo de apoyo sobre esto".

Notas: Pasamos mucho tiempo mirando diferentes fotos de personas de la comunidad. Tal vez encontró algunas cosas que le parecieron nuevas, emocionantes o interesantes y quería saber más.

¿Qué puede decir si quiere acceder a un tipo de comunidad que vio o a un tipo de comunidad diferente a la que pertenece?

Hay muchas cosas que puede decir, y estas son solo algunas frases que creemos que podrían ser útiles. Tenga en cuenta que parte de su exploración debe considerar los recursos que tiene.

En la diapositiva 23 se muestra una imagen de lo siguiente:

Un dibujo animado de una persona saludando y sonriendo.

Y las siguientes palabras:

¡Cuéntenos sobre usted!

¿En qué tipo de lugar vive?

Notas: A través del chat, háganos saber en qué tipo de edificio vive y si está en la ciudad, en el campo o en otro lugar.

En la diapositiva 24 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

En la diapositiva 25 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a elegir diferentes actividades de día o lugares para vivir, incluidos lugares que no sean únicamente para personas con discapacidades.

Notas: Tiene derecho a explorar diferentes actividades de día o lugares para vivir, incluidos lugares que no sean únicamente para personas con discapacidades.

Puede pedir ayuda para explorar otras opciones.

No tiene nada de malo quedarse en su hogar o programa de día. Tiene derecho a que su Centro Regional le brinde ayuda para analizar todas sus opciones.

Ahora, a pesar de que estamos hablando del derecho a elegir, todo en la vida tiene límites. Entonces, si yo decidiera que quiero cambiar de trabajo y convertirme en jardinero, tendría que hacer algunas cosas antes de poder conseguir un trabajo como tal. Por ejemplo, ir a la escuela, aprender de alguien que ya es jardinero o ser voluntario en un jardín para obtener experiencia. No significa que no pueda ser jardinero, pero tampoco significa que pueda ser jardinero en cuanto decida que quiero serlo.

Al igual que con mi ejemplo de jardinero, lo mismo ocurre con el lugar donde vivo. Hay un pequeño pueblo junto al océano en el que quiero vivir. Realmente quiero hacerlo. Y nadie me va a decir que no puedo vivir allí. Puedo tener ese sueño, pero para que pueda hacerlo realidad, algunas cosas tienen que suceder. Necesito más dinero para vivir en esa ciudad costera, ya que es caro vivir allí. Eso significa que podría necesitar un trabajo diferente, o podría necesitar gastar menos dinero en mi vida cotidiana de

manera de poder ahorrar para vivir allí. Debido a esos límites, aunque esa sea la casa de mis sueños, es posible que nunca viva allí.

En la diapositiva 26 se muestran imágenes fotográficas y fotos de lo siguiente: Una mujer tomando una siesta en su cama, casas, apartamentos y un grupo de amigos viendo un programa de televisión y las palabras "Entorno de vivienda".

Notas: Hablemos sobre la vivienda. La vivienda es un lugar donde usted vive. Existe una diversidad de tipos de viviendas. Algunas personas viven con otras personas. Otras personas eligen vivir solas. Algunas personas viven solas y tienen ayuda en su hogar o no. Algunas personas viven con sus familias y otras viven con amigos o una pareja romántica. Algunas personas viven en casas, departamentos o condominios. Es posible que muchos de ustedes vivan en un hogar de vivienda en grupo con otras personas con discapacidades y les encante. ¡Esto es genial! Nos da mucha felicidad escuchar cada vez que alguien dice que está feliz donde está viviendo. También es posible que haya algunas personas que viven en un hogar de vivienda en grupo y no les guste. Queremos que sepa que tiene la opción de vivir en otros lugares sin compañía o con personas que no tengan discapacidades, dentro de los recursos que tiene.

Exploremos diferentes tipos de vivienda.

En la diapositiva 27 se muestra una foto de lo siguiente: Personas reunidas sentadas y acostadas en un sofá, viendo algo en su computadora y las palabras "Entorno de vivienda".

Notas: ¿Qué vemos en esta imagen? En esta imagen vemos a 5 personas sentadas en un sofá o alrededor de él. Están mirando la pantalla de una computadora portátil. Hay una persona acostada sobre el regazo de otra. Hay mantas de aspecto acogedor sobre el regazo de dos de las personas. Parece que se sienten cómodas las unas con las otras, están sonriendo y parecen contentas. Podría ser que todas las personas vivan juntas en una casa como compañeros de cuarto. O tal vez solo algunas de las personas viven juntas y tienen de invitados a algunos amigos cercanos.

En la diapositiva 28 se muestra una imagen de lo siguiente: Dibujo de una casa blanca sobre un lago con césped verde y maceteros.

Notas: Aquí veo una casa. Parece una casa bastante grande. Veo agua cerca. También veo montañas en el fondo. Hay césped verde y un camino de piedra que conduce a la casa. Veo maceteros debajo de las ventanas y en el balcón. ¡Me encantaría vivir en una casa como esta! Puede que no tenga el dinero para vivir en una casa como esta, pero aun así me gusta pensar en ello.

En la diapositiva 29 se muestra una foto de lo siguiente: Una casa de campo detrás de una casa más grande y las palabras "Entorno de vivienda".

Notas: Veo dos casas, hay una grande con una escalera que conduce a una puerta roja en la parte trasera de la casa y luego hay una casa más pequeña al otro lado. Casi parece una casita de campo en el patio trasero. Veo un pequeño camino que conduce a la pequeña puerta de la casa y parece un patio trasero cómodo, con mucho césped, una parrilla y algunas plantas bonitas.

En la diapositiva 30 se muestra una imagen de lo siguiente:
Un dibujo animado de una persona durmiendo la siesta en una cama con un gato.

Notas: Parece que se trata de una persona acostada en una cama. Hay un gato durmiendo en la cama con ella. Veo una taza de café o té y pantuflas. Hay plantas que decoran la habitación y parece bastante tranquilo allí. Me pregunto si vive sola en esta habitación o si tiene una compañera de cuarto.

En la diapositiva 31 se muestra una foto de lo siguiente:
Una calle bordeada de edificios altos de apartamentos de ladrillo y las palabras "Entorno de vivienda".

Notas: Aquí vemos un gran edificio de ladrillo con muchas ventanas, algunas con cortinas y otras sin. Todas estas ventanas se ven muy similares, pero al mismo tiempo, se ven diferentes. Podemos ver muchos objetos pequeños en cada ventana. También hay balcones. Creo que se podría tratar de un edificio de apartamentos. Me pregunto si hay muchas personas diferentes viviendo en su propia unidad, en un gran edificio.

En la diapositiva 32 se muestran las siguientes palabras y citas:

¿Qué puede decir si le gustaría vivir en otro lugar?

"No me gusta vivir aquí".

"Quiero aprender nuevas habilidades para poder vivir por mi cuenta".

"¿Puede ayudarme a pensar en nuevos lugares para vivir?"

"Quiero vivir por mi cuenta".

"Quiero intentar vivir con un compañero de cuarto".

"Estoy listo para intentar vivir en otro lugar".

Notas: Hemos explorado muchas viviendas diferentes en las fotos. Algunos tipos de vivienda pueden ser nuevos para usted o puede que haya pensado en esto durante mucho tiempo.

¿Qué puede decir si le gustaría explorar algunas opciones de vivienda o intentar vivir en un lugar diferente?

En la diapositiva 33 se muestran fotos de personas en una clase de gimnasia, dos hombres jugando al ajedrez, un hombre en una silla de ruedas que señala una pizarra

blanca, una mujer que mira una computadora portátil y adultos en un aula y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: Otro entorno o lugar que puede elegir es lo que hace durante el día. Para muchos de ustedes, esto podría ser un programa de día o ir a trabajar, pero queremos que sepa que podría ser mucho más.

Hablemos sobre lo que es una rutina. Una rutina es algo que uno elige hacer, generalmente una y otra vez. Entonces, cuando hablamos de rutinas diurnas, no estamos hablando de ir a tomar un café una vez o salir a ver una película de vez en cuando, estamos hablando de programas, clases, centros, grupos, actividades de los que participa que son parte de su horario.

Puede elegir tener rutinas de día que involucren a personas con discapacidades, y esa es su elección. También tiene derecho a tener rutinas de día que involucren a otras personas que no tienen discapacidades.

A veces, las rutinas también pueden sentirse como una responsabilidad. O llevar a cabo las rutinas puede hacerle sentir responsable. Esto podría significar que siente que tiene que presentarse a sus rutinas, como si fuera un deber. Puede presentarse porque quiere y porque dijo que lo haría. (Algunos ejemplos podrían ser ir a trabajar en un horario determinado, ser voluntario o ayudar a alguien cuando dijo que lo haría o ir a la escuela).

Entonces, veamos algunas posibles rutinas y responsabilidades diurnas.

En la diapositiva 34 se muestra una foto de lo siguiente:

Personas en una clase de gimnasia y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: Veo personas en una habitación con pisos de madera. Todos están parados en algún tipo de escalón, y me doy cuenta de que todos miran en una dirección, excepto la persona que está al frente. Esa persona está frente a todas las demás. Noto que todas las personas sonríen y parecen de diferentes edades. También observo que la ropa que llevan puesta parece que fuera para hacer ejercicio. En el piso veo pesas, botellas de agua y bolsas de deporte.

En la diapositiva 35 se muestra una foto de lo siguiente:

Adultos en un aula sentados en escritorios y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: En esta foto pareciera que las personas estuvieran sentadas en escritorios. Algunas sonríen. La mayoría de ellas tiene un bolígrafo o un lápiz en la mano como si estuvieran escribiendo algo. En la parte posterior, detrás de todos, puedo ver un gran pedazo de papel en la pared con letras.

En la diapositiva 36 se muestra una foto de lo siguiente:

Dos hombres jugando al ajedrez y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: Veo a dos personas sentadas una frente a la otra en el exterior en bancos. Hay muchos árboles y zonas verdes por todas partes y algunos edificios altos a su alrededor. También veo una bicicleta al lado de estas dos personas. Noto que hay un tablero de juego entre ellos con muchas piezas y un temporizador al costado. Una de las personas está señalando y me imagino que está diciendo algo como esto: "tu turno" o "qué buen movimiento, ¡casi me atrapas!"

En la diapositiva 37 se muestra una foto de lo siguiente:
Un hombre en silla de ruedas que señala una pizarra blanca y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: Aquí veo a una persona con una camisa blanca de aspecto fresco, pantalones vaqueros y zapatillas de tenis blancas. Está sentada en una silla de ruedas. Está señalando una pizarra blanca que tiene dibujos y números y pareciera que está mirando a alguien, como si estuviera explicándole, mostrándole o enseñándole algo.

En la diapositiva 38 se muestra una foto de lo siguiente:
Una mujer mirando una computadora portátil y las palabras "Rutinas y responsabilidades diurnas".

Notas: ¡Oh, esto me parece tan interesante! Veo a una persona sentada frente a su computadora. Tiene una bebida y algo de comida al lado y está mirando la pantalla de su computadora. ¡Pareciera que realmente estuviera concentrada! ¡También noto que está usando auriculares y me pregunto si está mirando algo o leyendo o escuchando u otra cosa!

En la diapositiva 39 se muestran las siguientes palabras y citas:
¿Qué puede decir si le gustaría hacer algo diferente durante el día?
"Quiero tomar una clase de ____".
"Me gustaría probar ____".
"Quiero pasar mi tiempo haciendo ____".
"Quiero conseguir un trabajo".
"Me aburro durante el día".
"¿Puede ayudarme a pensar en algunas cosas nuevas para hacer durante el día?"

Notas: Estos son solo algunos compromisos diurnos que hemos podido explorar a través de las imágenes, ¡pero las posibilidades son infinitas! Si no está conforme con lo que está haciendo durante el día:
¿Qué puede decir si le gustaría explorar algunas opciones de responsabilidades durante el día?

En la diapositiva 40 se muestra un video incrustado y el comienzo de una oración:
Un video de una mujer hablando sobre la privacidad y las siguientes palabras: "la gente habla de privacidad, pero eso puede significar..."

Notas: Antes de continuar con los próximos derechos, vamos a escuchar lo que significa la privacidad para algunos miembros de RISE.

En la diapositiva 41 se muestran las siguientes palabras:
Tiene derecho a...

En la diapositiva 42 se muestran las siguientes palabras:
Tiene derecho a recibir un trato de persona adulta, con dignidad y respeto. Usted tiene derecho a la privacidad. Usted decide qué tipo de privacidad desea.

Notas: Con esta información, tiene algo muy importante que hacer: puede decidir qué significa la privacidad para usted.

Para mí, la privacidad es estar solo en una habitación cuando quiero. Es posible que usted no necesite eso o que decida que esto también es muy importante para usted.

Para mí, la privacidad también significa no recibir muchas visitas. Significa estar en mi habitación a solas con mi pareja. Significa tener una llamada telefónica privada.

Significa que la gente no me mire cuando me estoy vistiendo. Significa tomar mi medicación en un lugar privado, no frente a muchas personas. Significa que cuando alguien llama a mi puerta, espera a que yo diga "puedes entrar" antes de entrar.

Su tipo de privacidad puede ser muy diferente, pero tiene derecho a que se respete la privacidad que desee o necesite.

La dignidad significa sentirse bien con uno mismo y que lo traten como si fuera una persona importante. Cuando a uno lo tratan con dignidad, por lo general lo tratan como a una persona adulta.

Las personas se presentan cuando no lo conocen a uno. La gente le habla a uno en lugar de a su personal. Las personas se toman el tiempo para comprender quién es uno y qué es importante para uno.

Hablemos más sobre su derecho a la privacidad.

En la diapositiva 43 se muestran las siguientes palabras:
Tiene derecho a tener privacidad en su habitación.

Cuente con una puerta que pueda cerrarse con llave y la llave que la acompaña.

Si comparte habitación, elija a su compañero de cuarto.

En la diapositiva 44 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a que nadie lo mueva o toque de una forma que usted no desee.

Tiene derecho a elegir quién le brinda apoyo y cómo se le permite entrar en su espacio.

En la diapositiva 45 se muestran las siguientes palabras:

Nadie puede obligarlo a hacer algo que no quiere hacer.

Notas: ¡Nadie puede obligarlo a hacer algo que no quiera hacer! Con eso en mente, todas las personas tienen que hacer cosas que no siempre quieren hacer. Si usted es alguien que recibe servicios y apoyo, esto podría significar que tiene una persona de apoyo que lo ayuda con la toma de decisiones, así como a comprender cuáles son los

aspectos positivos o negativos de tomar una determinada decisión. Nunca debe sentir que alguien lo obliga a hacer algo.

En la diapositiva 46 se muestran fotos de lo siguiente:

Una mujer mirando su teléfono celular, una mano abriendo una puerta con una llave, una persona sentada en una silla de ruedas en un escritorio, una persona mirando por encima del hombro de otra persona para espiar su teléfono y una pareja del mismo sexo acurrucándose en la cama con las palabras "Privacidad, dignidad, respeto".

Notas: Es importante saber qué es importante para usted, qué le gusta o qué no le gusta de cómo lo tratan las demás personas. A veces uno no sabe cómo le gusta que lo traten hasta que lo tratan de una manera que no lo hace sentir bien. Es importante comunicarse o compartir con las personas que lo rodean cómo le gusta y no le gusta que lo traten. A veces, esto puede ser difícil para todos.

Usted y quienes lo rodean siempre merecen que lo traten con dignidad y respeto. Al igual que a usted le gustaría que los demás lo respetaran, también es importante darse cuenta de que los demás también quieren ser respetados de determinadas maneras. Hacer su parte para honrar y respetar los límites de otras personas, especialmente cuando comparte una habitación o una casa con ellas, es realmente importante. Tener reuniones periódicas en la casa donde todos puedan compartir sus sentimientos es una excelente manera de asegurarse de que todos estén en sintonía. Si desea hacerlo, puede pedirle a su proveedor o personal de servicios en el hogar que lo ayude con estas reuniones.

Eche un vistazo a todas estas imágenes, cada una tiene que ver con la privacidad, la dignidad y el respeto y vamos a verlas más de cerca para analizarlas mejor.

En la diapositiva 47 se muestra una foto de lo siguiente:

Una mujer de pie sola que está mirando su teléfono celular y las palabras "Privacidad, dignidad, respeto".

Notas: ¿Qué está sucediendo aquí? Esta persona está apoyada en un poste. Esto me recuerda a una estación de tren o metro. Incluso podría llegar a ver una vía de tren debajo del lugar donde está parada esta persona. Veo que esta persona lleva auriculares en sus oídos conectados a algún tipo de dispositivo. Tal vez un teléfono o algún otro tipo de reproductor de música. Me pregunto si está escuchando algo o a alguien a través de sus auriculares. ¿O tal vez no está escuchando nada? Está solo y pareciera que está teniendo algún tipo de momento privado para sí mismo.

En la diapositiva 48 se muestra una foto de una persona abriendo una puerta con una llave y las palabras "Privacidad, dignidad, respeto".

Notas: Aquí podemos ver a una persona con una llave. Pareciera que está cerrando o desbloqueando una puerta.

En la diapositiva 49 se muestra una foto de una persona mirando por encima del hombro de otra persona mientras mira su teléfono y las palabras "Privacidad, dignidad, respeto".

Notas: Oh, vaya. ¿Qué está sucediendo en esta foto? Veo a una persona con su teléfono. Se ve feliz. Y la persona que está a su lado parece más seria. Está mirando lo que está sucediendo en el teléfono de la otra persona. No sé si se trata de una foto o un texto o algo que la otra persona está buscando.

En la diapositiva 50 se muestra una foto de lo siguiente:
Dos hombres acurrucados en una cama con las palabras "Privacidad, dignidad, respeto".

Notas: Veo a dos personas en una cama, en una habitación. Ambos sonríen y se miran. Sus rostros están bastante cerca. Se los nota muy relajados. Y no solo están juntos en la cama, sino que se están abrazando. Se están tomando de la mano, se agarran del hombro, de la panza y, de hecho, incluso sus piernas parecen entrelazadas. Realmente parece un momento para que estas dos personas estén juntas.

En la diapositiva 51 se muestra una foto de lo siguiente:
Una persona sentada en una silla de ruedas en un escritorio.

Notas: Bien, aquí veo a alguien, pero no puedo verlo del todo, pero puedo decir algunas cosas sobre esta persona. Está sentada frente a un teclado, así que apuesto a que en realidad está mirando una computadora. Está en una silla de ruedas y veo lo que parece ser un cable de auriculares que baja cerca de su cara. Y está usando un ratón de computadora. También veo lo que creo que es una cama en la esquina, así que me pregunto si esta será la habitación de esta persona.

En la diapositiva 52 se muestran las siguientes palabras y citas:
¿Qué puede decir si no está recibiendo privacidad, dignidad o respeto?
"No me siento respetado en este momento".
"Me gustaría más privacidad".
"No me gusta la forma en que me habla".
"Me gustaría un poco de espacio".
"Me gustaría un poco de tiempo a solas".
"No me gusta la forma en que me está tratando".

Notas: Hemos tenido todo tipo de debate y mirado imágenes sobre la privacidad, la dignidad y el respeto, y ahora vamos a hablar sobre algunas cosas que puede decir si no está recibiendo privacidad, dignidad o respeto.

En la diapositiva 53 se muestran un video incrustado y una pregunta:
Muestra un video de un hombre hablando sobre el derecho a elegir.
Aparece la siguiente pregunta: ¿Qué significa tomar decisiones significativas?

Oh, sería muy importante tener opciones.

Notas: Echemos un vistazo a lo que dicen algunos miembros de RISE sobre lo que significa para ellos tener opciones en sus vidas.

En la diapositiva 54 se muestran las siguientes palabras:
Tiene derecho a...

En la diapositiva 55 se muestran las siguientes palabras:
¡Tiene derecho a tomar sus propias decisiones sobre cualquier aspecto de su vida!
Especialmente sobre cómo pasa su tiempo, con quién pasa su tiempo y dónde quiere estar.

Notas: También tiene derecho a tomar sus propias decisiones sobre su vida.
Especialmente sobre cómo pasa su tiempo, con quién pasa su tiempo y dónde quiere estar en su entorno.

En la diapositiva 56 se muestran las siguientes palabras:
Tiene derecho a decidir lo que hace y cuándo lo hace.

Notas: Tiene derecho a decidir lo que hace y cuándo lo hace.
Como hablamos antes, cuando decíamos que tiene derecho a elegir dónde vivir. Bueno, tiene derecho a tomar decisiones, al igual que todos los demás, sin importar si tienen o no una discapacidad. Pero tener derecho a elegir no significa que todos obtengan todo lo que quieren todo el tiempo. Hay límites en la vida. Y también hay consecuencias. Eso significa que, si elige una cosa, hay otras cosas que podrían suceder.

Le daré un ejemplo. Podría elegir pasar todo mi tiempo mirando Netflix. ¡Así podría ser como quiero pasar mi tiempo! No sé si alguna vez se ha retrasado en cosas como la limpieza y las tareas domésticas, la lavandería y cosas por el estilo, porque estaba haciendo otra cosa. Yo sí. Y las tareas se acumulan muy rápido. De repente, miro mi habitación y hay 14 tazas de café apiladas sobre mi cómoda. También hay montañas de ropa por todas partes y no sé si son prendas limpias o sucias y no puedo recordar si en realidad me cepillé los dientes hoy porque acabo de ver 27 episodios de uno de mis programas favoritos, Gilmore Girls.
Se trata de realizar concesiones. Tal vez, en lugar de eso, veo 3 episodios de Gilmore Girls y luego me tomo un descanso para encargarme de algunas de mis otras responsabilidades, como cepillarme los dientes o llevar mi vieja taza de café al fregadero.

En la diapositiva 57 se muestra una imagen de lo siguiente:
Una mujer saludando con la mano y las siguientes palabras "¡Háblenos de usted!"
¿Qué decisiones en su vida son importantes para usted?

Notas: Hay tantas decisiones que tomar en la vida. ¡Estas decisiones pueden ser sobre cualquier cosa!

Por ejemplo: dónde vivir, a dónde ir, cómo llegar allí, con quién pasar su tiempo, qué hacer durante su tiempo libre y, como hablamos antes, qué responsabilidades decide que son adecuadas para usted.

La toma de decisiones es la base de muchos de sus derechos de los HCBS en las Normas de HCBS. Analizaremos algunas decisiones diferentes que quizás quiera tomar.

En la diapositiva 58 se muestran fotos de lo siguiente:

Un collage de imágenes seleccionadas de la página affecttheverb.com del proyecto Disabled and Here [Discapacitado y Presente]. Crédito del artista: Sherm para Disabled and Here, Dice Bundy para Disabled and Here y Campbell Royales para Disabled and Here. Bajo licencia CC by 4.0.

Notas: Estas son imágenes de personas con discapacidades viviendo sus vidas. Obtuvimos estas imágenes de affecttheverb.com, como parte de un proyecto llamado "Disabled and Here". Puede ver los nombres aquí en la diapositiva. Esos son los artistas que crearon esta obra.

Los artistas de algunas de las imágenes son los siguientes:

Sherm para Disabled and Here, Dice Bundy para Disabled and Here, Campbell Royales para Disabled and Here, con licencia CC by 4.0.

En la diapositiva 59 se muestran las siguientes palabras y citas:

¿Qué puede decir si quiere tomar más decisiones en su vida?

"Yo mismo tomo esta decisión".

"Quiero hacer esto a mi manera".

"No quiero hacer esto. ¿Puede ayudarme a encontrar algo nuevo?"

"Esta es mi decisión".

"Elijo ____ en su lugar".

"Necesito tiempo para considerarlo".

En la diapositiva 60 se muestran las siguientes palabras y citas:

¿Qué más puede decir si quiere tomar más decisiones en su vida?

"Tengo derecho a cambiar de opinión".

"Yo me encargo".

"Tengo confianza en esta decisión".

"Esto es lo que haré".

"¿Puede compartir ideas conmigo sobre ____?"

"¿Me ayudaría a ver algunas opciones?"

En la diapositiva 61 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

En la diapositiva 62 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a tener un contrato de alquiler u otro contrato y a que se lo trate como inquilino en su propia casa. Tiene los mismos derechos que todas las demás personas cuando alquilan el lugar donde viven.

Tiene los mismos derechos que todas las demás personas cuando alquilan el lugar donde viven.

Notas: Tiene derecho a tener un contrato de alquiler y a que se lo trate como inquilino en su propia casa. Esto significa que debe tener un pedazo de papel que explique lo que se necesita de usted cuando está alquilando y lo que es importante para la persona propietaria de la casa.

Ser tratado como un inquilino significa que también se espera que actúe como uno. Esto podría significar que le pidan que arregle algo que ha roto o que no haga ruido durante ciertas horas cuando la mayoría de la gente está durmiendo. Tiene los mismos derechos que todos los demás cuando alquilan una casa.

En la diapositiva 63 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

No tener que mudarse de su hogar sin una buena razón.

Las razones para tener que mudarse deben estar establecidas en su contrato de alquiler u otro tipo de contrato.

Notas: No debe tener que mudarse de su hogar sin una buena razón. Las razones para tener que mudarse deben estar establecidas en su contrato de alquiler u otro tipo de contrato.

En la diapositiva 64 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

Mudarse a un nuevo hogar o programa si su proveedor de servicios no puede cumplir con las pautas o requisitos de los HCBS.

Puede hablar con su Centro Regional si quiere explorar esto. Puede elegir sus servicios.

Notas: Tiene derecho a mudarse a un nuevo hogar si su proveedor de servicios no puede cumplir con las pautas o requisitos de los HCBS.

Esto es algo muy importante que debe saber. Los proveedores de servicios tienen que hacer determinadas cosas para asegurarse de que lo están apoyando en todos sus derechos de los HCBS.

Su Centro Regional le informará si esto aplica a su caso. La mayoría de los hogares y programas pueden seguir todas las pautas requeridas, pero algunos no son capaces de hacerlo. Si esto sucede, tiene derecho a saberlo y debe obtener ayuda del Centro Regional a fin de buscar otro lugar para vivir u otro programa de día o programa de empleo al que asistir. También tiene derecho a permanecer en su hogar o programa, incluso si su proveedor de servicios no sigue todas las pautas. Esa decisión afectará a otras opciones que tenga a su disposición. Una vez que tenga toda la información, ¡dependerá de usted tomar la decisión que más le convenga!

En la diapositiva 65 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

Ir a todas las partes de su hogar, incluidos el garaje, la cocina, el patio trasero y el baño compartido.

Entrar en la habitación de otra persona solo cuando le digan que puede hacerlo.

En la diapositiva 66 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a usar todos los muebles (sofá, mesa, etc.) o electrodomésticos (microondas, lavavajillas, cocina, licuadora, lavadora, etc.) que se encuentren en las áreas comunes del hogar.

Notas: Tiene derecho a usar todos los muebles (sofá, mesa, etc.) o electrodomésticos (microondas, lavavajillas, cocina, licuadora, lavadora, etc.) que se encuentren en las áreas comunes del hogar.

Nadie debe decirle que no puede usar un electrodoméstico o un mueble si está disponible para todo el hogar.

En la diapositiva 67 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

Tiene derecho a que alguien lo ayude a usar los artículos del cuidado del hogar, si desea recibir ayuda o no puede usarlos por su cuenta.

Notas: Puede haber cosas en su hogar que nunca haya usado antes o que no sepa cómo usar, o que no sienta comodidad para usarlas, aunque quiera hacerlo. Si este fuera el caso, también tiene derecho a que alguien le brinde ayuda con el uso de esas cosas. Por ejemplo, si quiere preparar un batido, pero nunca ha usado la licuadora antes y le preocupa que esté fuerte, tiene derecho a que alguien le ayude a usar esa licuadora para que pueda preparar su batido.

En la diapositiva 68 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

Elegir los muebles y la decoración de su espacio.

En la diapositiva 69 se muestran las siguientes palabras y fotografías:

Libertad para decorar y acceso a más espacio.

Una foto de la pared de una habitación con mucho arte, un patio trasero, un hombre en un sofá mirando una computadora, una mujer en una cocina, un garaje.

Notas: Decorar su habitación o espacio de vivienda puede hacerle sentir que el espacio es realmente suyo. Decorar de una forma que tenga sentido para usted puede marcar la diferencia en cómo se siente. Puede decorar con cuadros, arte, lámparas e iluminación, alfombras, almohadones, libros, muebles, plantas o cualquier cosa, siempre y cuando esté permitido en su contrato de alquiler. Puede decorar con

diferentes colores o temas favoritos. Tal vez no quiera cambiar su espacio en absoluto, ¡y ya le gusta cómo es! Eso también está bien. También puedes cambiar sus decoraciones en cualquier momento. Las personas cambian y también lo hacen sus decoraciones.

¡Me encanta decorar! Es muy fácil para mí gastar mucho dinero muy rápido en adornos y muebles para mi espacio. Puedo elegir lo que me gusta y lo que siento que me representa, pero también tengo que tener en cuenta cuánto dinero tengo en el banco cuando compro algo, lo que incluye adornos y muebles.

Hay tantas áreas de un hogar en las que puede estar. Puede mover su cuerpo y estar en cualquiera de estos espacios. Puede entrar en la habitación de otra persona, pero debe asegurarse de pedir permiso o esperar a que lo invite a entrar.

Puede usar cualquier baño de su hogar siempre que no sea un baño privado dentro de una habitación. ¿Siente comodidad para usar todos los muebles de su hogar? ¿Siente que tiene respaldo a la hora de usar diferentes electrodomésticos en la cocina, el garaje, el patio trasero y el patio delantero?

En la diapositiva 70 se muestran las siguientes palabras y una foto:
Libertad para decorar y una foto de la pared de una habitación con arte.

Notas: Observo muchas fotos y obras de arte diferentes en esta pared, casi hasta el techo. También hay un par de lámparas, incluso una lámpara de lava, muchos suministros de arte en tazas o recipientes, en el escritorio. También veo una pequeña planta en el escritorio y tal vez un altavoz.

En la diapositiva 71 se muestran las siguientes palabras y una foto:
Acceso a más espacio y una foto de un patio trasero.

Notas: Increíble, esto se ve muy bien. Puedo decir que esto es afuera debido al césped, los árboles y el cielo, pero también parece el costado de una casa. Hay una sombrilla y algunos muebles de patio y el clima parece muy soleado y tal vez cálido. Este parece un espacio grande, abierto y cómodo para pasar el rato cuando el tiempo es bueno.

En la diapositiva 72 se muestran las siguientes palabras y una foto:
Acceso a más espacio y una foto de un hombre en un sofá con una computadora.

Notas: Aquí veo a una persona pasando el rato en un sofá. Veo un televisor por encima de la cabeza de la persona y una vela sobre la mesa. También hay una gran lámpara encendida en la esquina de la habitación, así que tal vez sea de tarde o de noche. Noto que también está con su computadora. Se ha quitado los zapatos, tiene los pies sobre la mesa de café. La persona parece relajada. Esto realmente no me parece una habitación, se parece más a una sala de estar o espacio común.

En la diapositiva 73 se muestran las siguientes palabras y una foto:
Acceso a más espacio y una foto de un garaje.

Notas: Increíble, este es un espacio muy organizado. Creo que esto parece un garaje. Veo una gran puerta de garaje y muchas cosas que normalmente se guardan en un garaje, como herramientas y detergente para la ropa, una gran aspiradora y una manguera. Sin embargo, este parece ser el tipo de garaje en el que me gustaría pasar el rato. Es bastante grande y abierto. Hay mucho espacio para moverse. También parece un buen lugar de escape lejos del resto de los miembros del hogar y tal vez de otras personas presentes en el hogar si vive con mucha gente.

En la diapositiva 74 se muestran las siguientes palabras y una foto:
Acceso a más espacio y una foto de una mujer en una cocina.

Notas: ¡Cuánto hay para observar en esta imagen! Bien, primero que nada, veo una cocina aquí. Hay una licuadora y tal vez una batidora en el mostrador de la cocina y veo algunos libros de cocina y tal vez algunas especias en un estante alto. También hay macetas, toallas de papel, una planta. Creo que es una especie de cocina decorada.

Veo a una persona parada frente al refrigerador con la puerta abierta. No pareciera que estuviera agarrando algo de inmediato. Pareciera que estuviera ahí parada decidiendo qué sacar o mirando lo que le gustaría comer o beber.

Dentro del refrigerador, veo salsa de chocolate y mostaza, veo vino y leche y huevos e incluso algunas cosas que no reconozco. ¡Qué interesante!

En la diapositiva 75 se muestran las siguientes palabras y citas:

¿Qué puede decir si su hogar no se siente como su espacio?

"Este también es mi hogar".

"Quiero pasar tiempo en el patio trasero/ en el porche/ en el garaje".

"Quiero que mi habitación se sienta más como yo".

"No sé cómo usar la licuadora. Me gustaría que me ayudaran para aprender".

"Puedo ir a cualquier parte de mi hogar y usar cualquier cosa presente allí".

"No me gusta la cómoda que hay aquí, me gustaría encontrar una que sea más de mi estilo".

Notas: Acabamos de ver fotos de diferentes partes de los hogares y personas en sus hogares haciendo cosas diferentes.

¿Qué puede decir si su hogar no se siente como SU espacio?

En la diapositiva 76 se muestran un video incrustado, una pregunta y una cita:

Un video de Rodney hablando sobre comida y cocina.

Una pregunta: ¿por qué son importantes los alimentos en la vida?

Una cita: "Anoche, hice chile, lo conseguí..."

En la diapositiva 77 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

En la diapositiva 78 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a comer los alimentos que le gusten cuando y donde quiera.

Notas: Hablemos de otro derecho que tiene. Tiene derecho a comer los alimentos que le gusten cuando y donde quiera.

Nadie puede decirle cuándo se supone que debe comer, dónde se supone que debe comer o qué se supone que debe comer. ¡Usted decide! Puede comer los alimentos que a USTED le gusten, cuando quiera comerlos y donde quiera comerlos.

Tal vez usted tiene una alergia o una sensibilidad a un determinado alimento o bebida.

En última instancia, es su elección decidir si come algo en particular o no. Tiene derecho a conocerse y a conocer su cuerpo, y cómo los diferentes alimentos y bebidas afectan cómo se siente. Si necesita asistencia para tomar decisiones que lo ayuden a sentirse bien o a mantenerse seguro y saludable, su proveedor de servicios y su personal están ahí para ayudarlo.

En el pasado, hemos entrado en hogares donde las personas que viven allí solo pueden comer en una mesa determinada o en un momento determinado del día. O tal vez solo hay una cosa en el menú ese día, y las personas que viven allí no pueden elegir lo que quieren comer. No debería ser así. Puede comer la comida que le guste cuando y donde quiera. Si decide comer en diferentes lugares como el sofá o una cama o un escritorio, es muy importante que se asegure de limpiar las migas y otros restos de comida y bebida. En mi vida, en el pasado, cuando no limpiaba las migas lo suficientemente bien, terminaba con hormigas y esto se convertía en un gran problema para el hogar y para las otras personas con las que vivía. Por lo tanto, si bien tiene derecho a comer donde quiera, también es importante que se asegure de que los espacios compartidos en el hogar también sean seguros y estén limpios para los demás.

En la diapositiva 79 se muestran muchas fotos y una palabra:

Comida

Fotos de personas sentadas en una cama comiendo pizza, tres personas preparando comida en una cocina, un hombre mirando fijo un refrigerador, personas tomando bebidas en un restaurante y un camión de comida que sirve tacos.

Notas: Existen tantos tipos diferentes de alimentos para comer y bebidas para beber. Puede comer alimentos como verduras y frutas. También puede comer alimentos como pizza y comida rápida. Puede tomar café, jugo, vino o refrescos. Tiene derecho a probar nuevos alimentos y bebidas que nunca ha probado antes o que no come o toma hace mucho tiempo. También tiene derecho a seguir comiendo los alimentos y bebiendo las bebidas que le gustan. Los alimentos y las bebidas significan mucho para muchas personas y comer y beber lo que quiera puede marcar una gran diferencia en su vida.

A veces, comer ciertos tipos de alimentos y beber ciertos tipos de bebidas puede hacernos sentir bien y, a veces, puede hacernos sentir mal. Tiene derecho a saber por qué los alimentos pueden hacerle sentir bien o mal. Puede haber ocasiones en que alguien en su vida lo ayude a tomar decisiones sobre lo que come o bebe. A veces la gente elige comer mucho y a veces la gente come poco.

Hay muchas maneras de conseguir alimentos. Puede hacerlo usted mismo o un miembro del personal puede hacerlo o ayudarlo a lograrlo. Puede pedir comida por teléfono o por Internet y recibirla en su casa. Puede ir a un restaurante o tienda a comprar alimentos. Puede ir a los mercados de agricultores o a los hogares de otras personas para preparar alimentos juntos.

A veces, cuando me sobra dinero, elijo ir a un restaurante. Pero a veces, cuando necesito ahorrar dinero, elijo preparar comida en casa. El punto principal es que puede elegir qué alimentos y bebidas quiere, y debe recibir apoyo para tomar estas decisiones si así lo desea.

En la diapositiva 80 se muestran una foto y una palabra:

Comida

Una foto de dos personas comiendo pizza en una cama.

Notas: ¿Qué vemos aquí? Dos personas que están comiendo algo que pareciera ser pizza. Parece que llevan ropa cómoda, posiblemente incluso sus pijamas. Están sentadas con las piernas cruzadas y parecen bastante cómodas. Veo mantas y almohadones por todas partes, ¿están en una cama? Pareciera ser lo que a mi familia le gusta llamar un pícnic entre almohadones.

En la diapositiva 81 se muestran una foto y una palabra:

Comida

Una foto de un hombre mirando dentro de un refrigerador.

Notas: ¿Qué está pasando en esta imagen? Esta persona pareciera que está a punto de comer algo, que está sacando de una especie de caja. Tal vez sean sobras de algo que comió antes. Pareciera estar bastante oscuro en esa habitación, ¿tal vez es de noche? Mientras come, pareciera que estuviera mirando qué más hay en el refrigerador, ¿podría ser que esté pensando en qué quiere comer a continuación?

En la diapositiva 82 se muestran una foto y una palabra:

Comida

Una foto de un camión de tacos.

Notas: Aquí, parece que tenemos un camión grande con algunas palabras e imágenes en el lateral. Hay una gran ventana justo en el medio. Veo las palabras "tacos", "quesadilla" y "burritos". Hay fotos de todos los diferentes tipos de opciones de comida.

También hay una lista de alimentos, con precios al lado de cada uno. Asimismo, veo lo que pareciera ser una botella de salsa y una lata de algún tipo, ¿tal vez un refresco?

En la diapositiva 83 se muestran una foto y una palabra:

Comida

Una foto de tres personas de color con discapacidades (una persona negra no binaria a la izquierda, una persona del sur de Asia con una silla de ruedas en el medio y una mujer negra a la derecha) en el mostrador de una cocina con un espacio abierto debajo. La persona en el medio corta fresas mientras las otras dos prueban una fresa.

Notas: Veo 3 personas aquí. Pareciera como si estuvieran en una cocina. Puedo ver una estufa y quizás un microondas en la parte de atrás. Y definitivamente puedo ver muchos armarios. Parece que están cocinando algo, no puedo decir realmente qué, pero veo muchos ingredientes y equipos. Una de las tres personas tiene delante un tazón para mezclar relleno de masa o algo parecido, una persona tiene una bandeja de panquecitos y está cortando lo que parecieran ser fresas. Luego observo otros elementos y utensilios de cocina, como tazones para mezclar y tazas medidoras. Veo un rodillo de amasar y una especie de botella llena de líquido. Me pregunto qué estarán preparando.

En la diapositiva 84 se muestran una foto y una palabra:

Comida

Una foto de tres personas chocando sus vasos de bebida en un restaurante.

Notas: Observo mucha gente en este lugar, y puedo ver muchas sillas y mesas, personas sentadas juntas. Hay dos personas justo al frente y se ven muy felices como si estuvieran sonriendo o riendo y ambas están mirando algo o a alguien. Ambas están sosteniendo un vaso de algo, que, para mí, pareciera ser cerveza, y también veo un tercer vaso aquí. Están sosteniendo los tres vasos juntos, como si estuvieran haciendo un "brindis".

En la diapositiva 85 se muestran esta pregunta y estas citas:

¿Qué puede decir si no puede comer los alimentos que quiere cuando quiere?

"Hoy voy a conseguir mi propia comida".

"Hay algunos artículos que quiero que estén en la lista de compras de esta semana".

"Es mi cuerpo y estoy eligiendo comer esto o beber esto".

"Me gustaría comer otra cosa".

"No tengo hambre en este momento, pero comeré algo cuando tenga hambre".

"Quiero un bocadillo que sea salado/dulce/crujiente".

Notas: Tengo curiosidad por saber si alguna de las fotos que acabamos de ver le hizo sentir algo. ¿Tal vez le hicieron sentir hambre o emoción o tal vez le hicieron sentir ganas de querer probar nuevos alimentos o actividades en torno a la comida?

Si siente que necesita apoyo para comer y beber lo que quiera y dónde y cómo quiera, puede usar algunas de estas afirmaciones para comenzar.

En la diapositiva 86 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a...

En la diapositiva 87 se muestran las siguientes palabras:

Tiene derecho a que sus amigos, familiares, parejas románticas (o cualquier otra persona) vayan a su hogar en cualquier momento.

Notas: Vamos a pasar a otro de los derechos de los HCBS que usted tiene. ¿Sabía que tiene derecho a que sus amigos, familiares, parejas románticas (o cualquier otra persona) vayan a su hogar en cualquier momento?

Así es, usted tiene el derecho a hacerlo. Si desea que su pareja vaya a su hogar a pasar la noche, puede hacerlo. Si desea que alguien vaya a su hogar y pase el rato en su habitación con la puerta cerrada con llave, puede hacerlo. Si desea pasar el rato con su visita en un espacio común de su hogar, puede hacerlo. No solo puede hacer eso, sino que debe contar con el apoyo de su personal: su personal debe brindarle ayuda y asegurarse de que sienta seguridad al hacerlo.

Si comparte el espacio de vivienda, debe pensar en las demás personas que viven en su hogar, así como en sus compañeros de cuarto. Si su compañero de cuarto necesita acostarse temprano porque tiene que levantarse temprano para ir a trabajar, es importante que usted lo respete y quizás encuentre un lugar para estar con su visita en otra habitación o incluso en otro lugar que no sea su hogar. Cuando tienes compañeros de habitación y comparte espacio con otras personas, es importante que sepa cuáles son los acuerdos del hogar para que pueda respetarlos. Siempre que respete a sus compañeros de cuarto o de hogar, puede recibir cualquier visita en cualquier momento.

En la diapositiva 88 se muestran 4 fotos y una palabra:

Visitas

Fotos de dos personas delante de una puerta, una persona acostada en un colchón inflable, dos personas durmiendo en una cama, dos personas sentadas en un sofá riendo.

Notas: La visita puede ser informal con personas que conoce muy bien. O la visita puede ser un poco más formal, en la que usted realiza muchos preparativos para que sea especial.

A algunas personas les encanta recibir muchas visitas y otras prefieren recibir pocas visitas o no recibir ninguna.

Lo que le parezca bien es lo correcto.

En la diapositiva 89 se muestran una foto y una palabra:

Visitas

Dos mujeres paradas frente a una puerta abierta sonriendo.

Notas: Veo a tres personas de pie frente a la puerta de una casa. Se ven muy felices o emocionadas. También veo que una de ellas sostiene una planta pequeña. ¡Y parece que tienen todo listo para entrar a la casa! También puedo ver parte de una persona parada al otro lado de la puerta. Me pregunto qué estará haciendo o cómo se siente. Considerando a las otras personas, siento que también podría estar sonriendo.

En la diapositiva 90 se muestran una foto y una palabra.

Visitas

Una foto de dos personas sentadas en un sofá riendo.

Notas: Veo a dos personas sentadas en un sofá adentro. Parece que están disfrutando de su tiempo juntas y que ambas se están riendo. Una de ellas está sosteniendo a un perro, y la otra lo está acariciando o tocando. Me pregunto cómo se conocen y de qué están hablando.

En la diapositiva 91 se muestran una foto y una palabra.

Visitas

Una foto de una persona acostada en un colchón inflable.

Notas: ¡Esta persona me parece que está muy cómoda! Está acostada usando lo que parece ser ropa cómoda o tal vez incluso un pijama. Su cabeza está apoyada sobre una almohada y sus manos están debajo de su cabeza. Sin embargo, este no es un tipo normal de cama, ya lo he visto antes. Es un colchón inflable. Al principio es plano y se infla como una piscina de juguete o un globo. Dormí en uno de esos en la casa de mi amigo, ya que no tenía una cama para huéspedes en la que pudiera dormir.

En la diapositiva 91 se muestran una foto y una palabra.

Visitas

Una foto de dos personas durmiendo en una cama.

Notas: Bien, creo que estoy viendo la habitación de alguien. Veo una mesa junto a la cama con una lámpara y una planta sobre ella. En la cama, observo a dos personas acostadas muy juntas bajo las sábanas. Ambas están acostadas de lado y una persona abraza a la otra. Hay muchas almohadas y sus ojos están cerrados.

En la diapositiva 93 se muestran esta pregunta y estas citas:

¿Qué puede decir si no puede recibir visitas cuando quiere?

"Quiero que venga _____".

"Quiero que _____ pase la noche aquí".

"No me siento en el mejor momento para recibir visitas en este momento".

"Mi visita vendrá al mediodía".

"Quiero pasar tiempo a solas con mi visita".

"¿Cómo podemos hacer para que mi visita se sienta más apreciada?"

Notas: Acabamos de revisar algunas fotos de visitas o lo que sucede cuando alguien podría recibir una visita. ¿Esto le ha aportado algo? ¿Qué puede decir si no está conforme con las visitas en su hogar?

En la diapositiva 94 se muestran una pregunta y una imagen:

¿Qué puede hacer?

Una imagen de un hombre rascándose la cabeza y un signo de interrogación.

Notas: Hemos cubierto muchos derechos diferentes que realmente pueden afectar su vida. Entonces, ¿qué va a hacer con toda esta información? Puede usar las frases y palabras que le fuimos mostrando para hablar con su personal, coordinador de servicios, administrador de casos o trabajador social del Centro Regional, o tal vez hablar con un miembro de la familia o un amigo. Pero, ¿qué más puede hacer? Es posible que sus proveedores de servicios deban realizar cambios para garantizar que están haciendo todo lo posible a fin de ayudarlo a gozar de estos derechos. Es posible que tenga que hacer algunos cambios grandes o pequeños o ningún cambio en absoluto. El Centro Regional también tiene la responsabilidad de brindarle apoyo con estos derechos.

¿Y usted? ¿Qué papel tiene usted en estos nuevos derechos?

En la diapositiva 95 se muestran esta pregunta y estas palabras:

¿Qué puede hacer?

Dedique tiempo a pensar qué es importante para usted en relación con estos derechos.

Notas: ¡Ahora es el momento de pensar en qué es importante para usted en relación con todos estos derechos!

En la diapositiva 96 se muestra esta pregunta:

¿Por dónde podría empezar?

Notas: ¿Por dónde empieza? Para algunos de ustedes, esta podría ser la primera vez que piensan en cuántas oportunidades, opciones e independencia tienen en realidad. Puede ser emocionante o abrumador. Puede ser difícil imaginar cómo sería su vida si tuviera todos estos derechos. O tal vez sabe muy bien cómo quiere que sea su vida.

En la diapositiva 97 se muestran las siguientes preguntas:

¿Por dónde podría empezar?

¿Cuáles son los deseos, sueños y metas que siempre ha tenido, pero no creía que fueran posibles?

Notas: Creemos que un buen lugar para comenzar es responder esta pregunta: ¿Cuáles son los deseos, sueños y metas que siempre ha tenido, pero no creía que fueran posibles? Queremos escuchar su respuesta ahora mismo. ¡Nos encantaría conocer lo que sea que quiera compartir con nosotros! Si lo desea, tómese un momento para compartir una respuesta con nosotros en el chat. Tanto si alguien tiene una discapacidad como si no, siempre hay cosas que dificultan hacer realidad nuestros sueños o alcanzar nuestras metas. A veces lo que puede dificultar que nuestros sueños se hagan realidad es el dinero y los recursos, o la familia o nuestro personal o a lo que estamos acostumbrados. Tómese el tiempo para pensar en esta pregunta: ¿Cuáles son los deseos, sueños y metas que siempre ha tenido, pero no creía que fueran posibles? Deje a un lado todo lo que le hace pensar que esos sueños no son posibles.

En la diapositiva 98 se muestran esta pregunta y esta imagen:

¿Qué sigue?

Una imagen de una mujer levantando los brazos para dar aliento.

En la diapositiva 99 se muestran las siguientes palabras e imágenes:

Defenderse.

Comuniqué lo que quiere a las personas que lo rodean.

Una imagen de una mujer que sostiene un megáfono y está anunciando algo.

Notas: Esta es una forma en que puede defenderse: sea un autodefensor y comuniqué lo que quiere a las personas que lo rodean. No tiene que usar palabras. Puede usar videos, revistas, hacer gestos o usar lenguaje corporal. Hay muchas maneras de que la gente de su entorno conozca sus sueños y lo que es importante para usted. Está bien hacerle saber a alguien que no se siente bien con algo. Hay formas en que podemos hacer esto. Tal vez haya oído hablar de un procedimiento de quejas. Aquí es donde puede compartir sus sentimientos. Está bien quejarse si hay algo que no le gusta.

En la diapositiva 100 se muestra un video incrustado de una mujer que habla sobre la autodefensa. También se pueden ver las siguientes palabras y la siguiente cita:

Ser un autodefensor.

"Creo que es algo bueno".

Notas: Escuchemos a algunos miembros de RISE sobre lo que significa para ellos ser autodefensor.

En la diapositiva 101 se muestran las siguientes palabras y una imagen:

Puede defender cualquiera de los derechos de los que hayamos hablado hoy.

Una imagen de un hombre con gafas que mira con neutralidad a la cámara mientras sostiene un letrero con letras escritas a mano que dice lo siguiente: "NADA sobre nosotros sin NOSOTROS"

."

En la diapositiva 102 se muestran las siguientes palabras:
Incluso si es difícil hablar de algo, haga todo lo posible para transmitir su punto de vista como pueda.

En la diapositiva 103 se muestran las siguientes palabras e imágenes:
Puede usar revistas, libros, Internet, videos.
Imágenes de revistas, libros, monitor de computadora.

En la diapositiva 104 se muestran las siguientes palabras y la siguiente imagen:
Si alguien no lo escucha, dígaselo a otra persona.
Una imagen de dos mujeres hablando entre sí.

En la diapositiva 105 se muestran las siguientes palabras, una imagen e información de contacto:

Si necesita más ayuda, aquí tiene algunos recursos con los que puede ponerse en contacto:

Una imagen de dos mujeres hablando entre sí.

Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS): Correo electrónico:

HCBSregs@dds.ca.gov

Defensoría del Pueblo:

Correo electrónico: Ombudsperson@dds.ca.gov

Teléfono: 877-658-9731

Información sobre defensa:

<https://www.dds.ca.gov/consumers/advocacy-information/>

Notas: En esta diapositiva aparecen algunas agencias diferentes con las que puede comunicarse.

La primera es el Departamento de Servicios de Desarrollo, (también conocido como DDS). Esta dirección de correo electrónico es la bandeja de entrada de los reglamentos de los HCBS. Puede enviar un correo electrónico a HCBSregs@dds.ca.gov para comunicarse con alguien del DDS que trabaje con estas normas de HCBS. Si tiene preguntas sobre cómo funcionan estos derechos y cómo los proveedores de servicios deberían trabajar con usted y para usted, este es un lugar donde puede hacer esas preguntas.

La siguiente agencia con la que puede comunicarse es la Defensoría del Pueblo. Las personas que trabajan en esta oficina brindan información a las personas que reciben servicios de un Centro Regional y a sus familiares. También ayudan a resolver desacuerdos y quejas y pueden hacerle recomendaciones. Para comunicarse con alguien allí, puede enviar un correo electrónico o llamar al número que aparece en esta diapositiva.

El último enlace presente en esta diapositiva es un sitio web del DDS con mucha información sobre defensa. En este sitio web encontrará información de diferentes

grupos de defensa como People First of California, Disability Rights California y el Consejo Estatal de Discapacidades de Desarrollo. Todos estos grupos están aquí para apoyarlo en la defensa de sus derechos.

En la diapositiva 106 se muestran esta pregunta y estas palabras:

¿Tiene preguntas, respuestas o comentarios?

¡Nos encantaría saber de usted!

En la diapositiva 107 se muestran estas palabras y el siguiente enlace:

¡Gracias por acompañarnos hoy!

Gracias también a Disabled and Here por muchas de las fotografías utilizadas a lo largo de esta presentación.

affecttheverb.com

Notas: ¡Gracias por acompañarnos hoy!

Queremos asegurarnos de darle crédito a Disabled and Here por su contenido creativo.

Utilizamos imágenes de stock de su sitio web a lo largo de esta presentación, sin costo alguno. Usamos tanto imágenes de personas como ilustraciones y obras de arte.

Cuando usamos obras de arte, el artista fue mencionado tanto en la imagen como en el texto alternativo. Las imágenes y las obras de arte tienen licencia CC by 4.0.